

## DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK .....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR DIAGRAM .....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian.....	8
F. Sistematika Penulisan .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Hakikat Kondisi Fisik.....	9
B. Pengertian Gender .....	41
C. Program Latihan.....	43
D. Program Latihan Fisik yang Diberikan Oleh Pelatih Korea.....	44
E. Anggapan Dasar.....	48
F. Hipotesis.....	50
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian.....	51
B. Teknik Pengambilan Sampel.....	56

C. Definisi Operasional.....	58
D. Instrumen Penelitian.....	58
E. Desain Penelitian.....	71
F. Prosedur Pengolahan Data.....	76
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Pengolahan Data dan Analisis Data.....	77
B. Hasil Analisis Data Tes Kondisi Fisik Atlet Kyorugi Putri Taekwondo Jawa Barat.....	89
C. Diskusi Penemuan.....	109
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	110
B. Saran.....	110
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>111</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>112</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Struktur Latihan Kecepatan.....	16
2.2. Sesi Latihan Kecepatan.....	18
2.3. Rumusan Latihan Kekuatan.....	22
2.4. Daya Tahan.....	26
3.1. Kategori Status Kondisi Fisik.....	74
3.2. Kategori Kecepatan Reaksi.....	75
3.3. Kategori Kecepatan Reaksi.....	75
3.4. Kategori Skor Tes Kemampuan Fisik Dasar Atlet Putri.....	76
4.1. Hasil Tes Awal Kondisi Fisik Atlet Putri Kyorugi Taekwondo Jawa Barat...	77
4.2. Hasil Tes Akhir Kondisi Fisik Atlet Putri Kyorugi Taekwondo Jawa Barat...	78

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi puncak.....	9
2.2. Hubungan antar kondisi fisik dasar peningkatan persentase hasil latihan...	12
2.3. Jenis-jenis kecepatan.....	19
2.4. Adaptasi Latihan Kekuatan.....	22
2.5. Independensi antara komponen-komponen kondisi fisik.....	31
2.6. Bagian Otot Tungkai.....	39
3.1. Alur Penelitian.....	54
3.2. <i>Leg Strength</i> .....	58
3.3. <i>Flexion of Trunk</i> .....	59
3.4. <i>Push Up</i> .....	60
3.5. <i>Sit Up</i> .....	61
3.6. <i>Back Lift</i> .....	62
3.7. <i>Squat-Jump</i> .....	63
3.8. <i>Vertical Jump</i> .....	64
3.9. <i>Two Hand Medicine Ball Put</i> .....	65
3.10. <i>Nelson Reaction Test</i> .....	66
3.11. <i>Hurdle Jump</i> .....	67
3.12. <i>Bleep Test</i> .....	68
3.13. Desain Penelitian Paradigma Sederhana.....	71
3.14. Langkah-langkah Penelitian.....	71

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram	Halaman
4.1. Hasil Tes Sit And Reach.....	79
4.2. Hasil Tes Trunk And Lift.....	80
4.3. Hasil Tes Speed Reaction (Audio Visual).....	81
4.4. Hasil Tes Power Tungkai (High Jump).....	82
4.5. Hasil Test Power Lengan.....	83
4.6. Hasil Tes <i>Side Step</i> .....	84
4.7. Hasil Tes <i>Sit Up</i> .....	85
4.8. Hasil Tes <i>Push Up</i> .....	86
4.9. Hasil Tes <i>Back Up</i> .....	87
4.10. Hasil Tes <i>Power Endurance (Hurdle Jump)</i> .....	88
4.11. Hasil Tes <i>Maximum Strength (Squat)</i> .....	89
4.12. Hasil Tes <i>Maximum Strength (Bench Press)</i> .....	90
4.13. Hasil Tes Keseimbangan.....	91
4.14. Hasil Tes Vo2Max.....	92
4.15. Hasil Rata-rata Data <i>Sit And Reach</i> .....	93
4.16. Hasil Rata-rata Data <i>Trunk of Lift</i> .....	94
4.17. Hasil Rata-rata <i>Speed Reaction (AudioVisual)</i> .....	95
4.18. Hasil Rata-rata Data <i>High Jump</i> .....	96
4.19. Hasil Rata-rata Data Medicine Ball.....	97
4.20. Hasil Rata-rata Data <i>Side Step</i> .....	98
4.22. Hasil Rata-rata Data <i>Push Up</i> .....	99
4.22. Hasil Rata-rata Data <i>Push Up</i> .....	100
4.23. Hasil Rata-rata Data <i>Back Up</i> .....	101
4.24. Hasil Rata-rata Data <i>Hurdle Jump</i> .....	102
4.25. Hasil Rata-rata Data <i>Squat</i> .....	103
4.26. Hasil Rata-rata Data <i>BenchPress</i> .....	104
4.27. Hasil Rata-rata Data <i>Strok Stand</i> .....	105
4.28. Hasil Rata-rata Data <i>Bleep Test</i> .....	106

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1.....	112
Lampiran 2.....	113
Lampiran 3.....	114
Lampiran 4.....	115
Lampiran 5.....	116
Lampiran 6.....	117
Lampiran 7.....	118
Lampiran 8.....	119
Lampiran 9.....	120
Lampiran 10.....	121
Lampiran 11.....	122
Lampiran 12.....	123
Lampiran 13.....	124
Lampiran 14.....	125
Lampiran 15.....	126
Lampiran 16.....	127
Lampiran 17.....	128
Lampiran 18.....	129
Lampiran 19.....	130
Lampiran 20.....	131
Lampiran 21.....	132
Lampiran 22.....	133
Lampiran 23.....	134
Lampiran 24.....	135

Rhanti Rizwanah Nur, 2017

**ANALISIS PROGRAM LATIHAN YANG DIBERIKAN PELATIH KOREA DIKAITKAN DENGAN PENINGKATAN KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET KYORUGI TAEKWONDO JAWA BARAT**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

Lampiran 25.....	136
------------------	-----